



RELATIONS DE SOINS

Année : 2022, 2023

Lieu : Lyon

La relaxation et ses bienfaits - FORMATION

Réf. : RECRS06E



Compétences Visées

Intégrer dans sa pratique une technique complémentaire au toucher : la relaxation

Objectifs, Contenus

Connaître les concepts qui sous-tendent les techniques de relaxation

- Le bien-être de la personne, l'environnement.
- La déontologie et l'éthique.

Découvrir et pratiquer différentes techniques de relaxation

- La relaxation de SCHULTZ et JACOBSON.
- La relaxation dynamique.
- Les pratiques de visualisation…

Savoir mettre en place une respiration « tranquille » et « conscientiser » sa respiration

- La respiration abdominale.
- La respiration inversée.
- L'initiation à la pleine conscience.

Expérimenter les bienfaits de la relaxation

- Le relâchement des tensions.
- La description des niveaux d'expérience.
- L'analyse du vécu.

Apprendre à choisir une technique adaptée en fonction des situations

- Le stress.
- L'état dépressif.
- L'agitation.
- L'angoisse.
- Les troubles du sommeil…

S'exercer à la guidance

- Le rythme de sa voix.
- L'observation du langage du corps.
- Le choix du vocabulaire.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Lyon 2022

Durée

3 jours

» du 28/09/2022 au 30/09/2022

Intervenant

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- [Voir son profil LinkedIn](#)

Prix

Tarif **Inter** : **1 100 €** Net de taxe

Tarif **Intra** : **Nous consulter**

Lyon 2023

Durée

3 jours

» du 11/09/2023 au 13/09/2023

» du 10/10/2023 au 12/10/2023

Intervenant

MARROCCO Clara

- Infirmière
- Cadre de santé, formatrice
- Praticienne en thérapies psychocorporelles
- Diplômée en médecine chinoise traditionnelle
- Spécialiste des huiles essentielles
- [Voir son profil LinkedIn](#)

Prix

Tarif **Inter** : **1 100 €** Net de taxe

Tarif **Intra** : **Nous consulter**

Méthode

- Apports conceptuels.
- Mises en situation et expérimentation.
- Analyse de situations.

Valeur ajoutée de la formation

Cette formation peut faire partie du **Certificat : Référent en soins psychocorporels**

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée à l'aide des critères suivants :

- **Les attentes** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **Les acquis / les connaissances** seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- **La satisfaction** des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

• Voir aussi

- **Corps et psychiatrie**